

7分

## 献立表(週間)

	2月1日(金)			2月2日(土)			2月3日(日)			2月4日(月)			2月5日(火)			2月6日(水)			2月7日(木)					
朝	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50			
	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 無塩バター 食塩	25 40 60 1 0.5	卵とじ	鶏卵 玉葱 さやいんげん(減塩しょうゆ) 上白糖 みりん風調味料	25 30 15 5 1 2.5	蒸し豆腐 削り節 減塩正油パック	50 1 5	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚	さけ・40g(骨) 食塩 しそ	40 0.2 0.5				
	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 10 2 5 1 10	チンゲン菜の炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) ごま	10 40 10 1 5 1	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(豆麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	6 5 0.3 2.5 1 2 10 150	みそ汁	大豆 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 2 10 150	おかか 和え	きゅうり 濃口醤油 上白糖 削り節	20 1 0.2 0.1			
	たいみそ	たいみそ	10	たいみそ	たいみそ	10	たいみそ	たいみそ	10	上白糖 ごま	1 1	和え物	きゅうり(皮な) 食塩 上白糖	20 0.2 0.2	みそ汁	豆麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	おかか 和え	きゅうり 濃口醤油 上白糖 削り節	20 1 0.2 0.1	
	みそ汁	小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	おじや	精白米	50	7分粥	精白米	50	パン	南瓜パン40g ロールパン	40 30	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50
	魚の生姜焼き	さわら・40g(骨) 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 5 5 3 3 10	魚みそ煮	あかうお・60g 生姜 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	60 3 15 2 2.5 2.5 40 4	えびバター焼	尾付きえび 玉葱 人参 皮剥 食塩	20 20 20 0.3	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 25 15 5 1 15	パン	マカロニ 乾 ニグラタン マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3	7分粥	精白米	50	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨) 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 無塩バター 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	50 40 10 5 1 2.5 0.5 1.25 1.25	肉鍋	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	30 40 20 60 15 7.5 3 30 2
	炒煮	小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	30 40 10 5 15	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油	60 15 5	長いもの酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖	50 10 5 3	パン	マカロニ 乾 ニグラタン マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	7分粥	精白米	50	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨) 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 無塩バター 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	50 40 10 5 1 2.5 0.5 1.25 1.25	肉鍋	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	30 40 20 60 15 7.5 3 30 2
	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	煮物	里芋 焼き豆腐 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	30 40 10 5 15	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油	60 15 5	長いもの酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖	50 10 5 3	パン	マカロニ 乾 ニグラタン マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	7分粥	精白米	50	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨) 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 無塩バター 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	50 40 10 5 1 2.5 0.5 1.25 1.25	肉鍋	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	30 40 20 60 15 7.5 3 30 2
	果物	バナナ	100	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油	60 15 5	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 淡口醤油	60 15 5	長いもの酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 上白糖	50 10 5 3	パン	マカロニ 乾 ニグラタン マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	7分粥	精白米	50	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨) 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 無塩バター 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	50 40 10 5 1 2.5 0.5 1.25 1.25	肉鍋	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	30 40 20 60 15 7.5 3 30 2

7分

## 献立表(週間)

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)		
昼				白こしょう 0.01		上白糖 0.5		食塩 0.2		白こしょう 0.01	卵豆腐	鶏卵 20			
			お浸し	白菜(葉先) 50		みりん風調味料 1		磯和え	もやし ゆで 40	ソテー	小松菜 30	煮干しだし 20	ほうれ	ほうれん草 40	
				減塩正油パック 5		さやえんどう 4			人参 皮剥 5		人参 皮剥 10	食塩 0.2	ん草の	減塩みそ 2.5	
			果物	パイナップル 75		和え物 ほうれん草 50			焼きのり 0.3		無塩バター 1	小葱 2	味噌和	上白糖 0.5	
						濃口醤油 2.5		果物	減塩しょうゆ( 2.5		食塩 0.3	果物	え	かつお・昆布だ 2	
						漬物 桜大根 10			ぶどう 缶詰 40	果物	バナナ 100		果物	ネーブル 60	
						果物 バレンシアオレ 40									
						キウイフルーツ 40									
						粕煮 若鶏むね 皮な 20									
						じゃが芋 20									
						大根 皮剥 10									
						人参 皮剥 10									
						小葱 3									
						酒かす 10									
						減塩みそ 5									
						かつお・昆布だ 15									
夕	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	
	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮な 30	肉団子	鶏ひき肉 30	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な 40	焼き魚	ほっけ・60g( 60	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 40	蒸し帆立のバター醤油	ホタテ貝柱 60	
		食塩 0.2		食塩 0.15	の甘酢	玉葱 30		玉葱 40		食塩 0.3	ネギソ	濃口醤油 2.5	立のバ	ブロッコリー 30	
		白こしょう 0.01		白こしょう 0.01	あんか	鶏卵 3		人参 皮剥 10		レモン 8	ー	合成清酒 2.5	ター醬油	赤ピーマン 10	
		菜種油 2		合成清酒 1	け	食塩 0.1		食塩 0.2		サラダ菜 6		葱 10	油	黄ピーマン 10	
		パセリ 1.5		薄力粉 1等 2		白こしょう 0.01		ケチャップ 15		減塩正油パック 5		上白糖 2		有塩バター 3	
		レタス 5		ごま油 2		薄力粉 1等 3		ウスターソース 5		なが芋 50		濃口醤油 5		濃口醤油 5	
		マヨネーズ 10		大根 皮剥 50		玉葱 50		クリーム(植物 5	長芋の			合成清酒 3			
	野菜サラダ	キャベツ ゆで 50		小松菜 10		人参 皮剥 20		グリーンアスパ 15	煮物	減塩しょうゆ( 5		さやいんげん( 20	南瓜の	かぼちゃ(皮な 60	
		ミニトマト(皮 15		葱 5		乾椎茸 1		黄ピーマン 10		上白糖 1		煮干しだし 15	コンソ	玉葱 20	
		鶏卵 25		生姜 1		菜種油 1		かぶ 皮剥 50		煮干しだし 15	炊き合	大根 皮剥 40	メ煮	コンソメ 0.5	
		穀物酢 5		減塩しょうゆ( 5		減塩しょうゆ( 5	酢のもの	赤ピーマン 10	チンゲ	チンゲンサイ 50	わせ	人参 皮剥 15		食塩 0.2	
		調合油 3		上白糖 1		上白糖 1	の	食塩 0.2	ン菜和	減塩しょうゆ( 2.5		減塩しょうゆ( 5		ピーナ	
		濃口醤油 2.5		みりん風調味料 2.5		穀物酢 1		上白糖 3	え物	上白糖 0.5		煮干しだし 15		ツ和え	
		白こしょう 0.01		合成清酒 1		小葱 5		穀物酢 5				さやえんどう 4		ビーナツ	
		ケチャップ 2		片栗粉 1					みそ汁	木綿豆腐 20				濃口醤油 5	
					磯辺和	白菜 60	温野菜	スナックえんど 30		葱 5				上白糖 0.5	
	煮物	里芋 60	ケチャップ煮	キャベツ(葉先 30	え	減塩しょうゆ( 2.5	サラダゴ	人参 皮剥 8		淡色辛みそ 10	ポテト	じゃが芋 50	サラダ	上白糖 0.5	
		人参 皮剥 10		玉葱 20		焼きのり 0.2	マレツ	カリフラワー 30		煮干しだし 150		きゅうり 10		上白糖 0.5	
		減塩しょうゆ( 5		人参 皮剥 10			ン	マヨネーズ 15				人参 皮剥 5	スープ	チンゲンサイ 30	
		上白糖 1		コンソメ 0.5	煮物	西洋かぼちゃ 40		上白糖 1				マヨネーズ 8		人参 皮剥 8	
		煮干しだし 15		ケチャップ 10		さやえんどう 5		いりごま 1				食塩 0.2		鶏ガラスープ 0.25	
		さやえんどう 5				減塩しょうゆ( 5						白こしょう 0.01		中華味 0.5	
						上白糖 0.5	スープ	ほうれん草 20				ミニトマト 15		食塩 0.5	
	みそ汁	大根 皮剥 20	カリフラワー	人参 皮剥 10				玉葱 10				サラダ菜 5			
		大根 葉 10	甘酢漬	淡口醤油 0.5	なすの	さやいんげん( 20		コンソメ 0.5				とろろ	なが芋 40	ゼリー	はちみつレモン 60

7分

## 献立表(週間)

	2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		2月5日(火)		2月6日(水)		2月7日(木)	
夕	淡色辛みそ	10	け	穀物酢	5	味噌煮	なす	50	食塩	0.5	和え	きゅうり(皮な)	20	
	煮干しだし	150		上白糖	3		減塩みそ	5	白こしょう	0.01		淡口醤油	2.5	
				ゆず(果皮)	1		上白糖	1				上白糖	1	
			みそ汁	木綿豆腐	20		煮干しだし	10	ゼリー	青りんごゼリー	60			
				葱	3	ゼリー	はちみつレモン	60				ゼリー	はちみつレモン	60
				淡色辛みそ	10									
				煮干しだし	150									
栄養価	1331 kcal	蛋白質 55.5 g	1362 kcal	蛋白質 55.3 g	1342 kcal	蛋白質 52.3 g	1335 kcal	蛋白質 54.6 g	1331 kcal	蛋白質 55.8 g	1340 kcal	蛋白質 50.2 g	1339 kcal	蛋白質 55.3 g
	脂質 37.5 g	炭水化 189.7 g	脂質 31.3 g	炭水化 210.3 g	脂質 22.1 g	炭水化 231.4 g	脂質 31.6 g	炭水化 204.6 g	脂質 35.9 g	炭水化 193.8 g	脂質 25.1 g	炭水化 224.0 g	脂質 28.7 g	炭水化 212.8 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.1 g		塩分 7.7 g	

7分

## 献立表(週間)

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)																																																											
朝	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50																																																									
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスター 一ス炒め ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	鶏ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	豆腐ともやし のソテ ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ( 5 上白糖	25 30 10 10 2 0.5 5 1	スクラ ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 0.01 0.5	白菜のスープ煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんか け 煮 さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	豆腐の五目煮	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやえんどう( 10 濃口醤油 上白糖 片栗粉	25 30 10 10 2.5 1 1 8	ブロッコリー コリー のサラダ たいみそ みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	40 10 5 10 30 10 10 150	煮物	焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴら風 いんげん ゆで 濃口醤油 上白糖	8 2.5 1 2.5	野菜の炒め煮	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ( 5 上白糖	40 10 5 5 1	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ゆかり和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆで) 上白糖 濃口醤油	25 0.5 2.5	たいみそ	たいみそ そ	8	みそ汁	チンゲンサイ なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	140	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50																																																									
	シチュウ	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物)	20 40 20 3 5 40 0.5 1 0.01 10	魚塩麴焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	60 3 3 0.5 20	魚の生	若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	20 1 0.15 150 0.5 5	魚の生	そい 40g(骨) 上白糖 みりん風調味料 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 生姜	40 1.5 3 5 1 3	チキンハンバーグ	ささ身挽き肉( 40 玉葱 鶏卵 薄力粉 1等 食塩 キャベツ ゆで ケチャップ	40 40 5 3 0.3 40 8	魚のトマトソース煮	まだら・30g( 30 ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ	30 5 0.2 1 20 30 5	照り焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ( 5 上白糖 サニーレタス	60 5 3 5	サラダ	キャベツ ゆで ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう	40 15 20 25 5 3 2.5 0.01	大根なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 10 5 3 0.2	魚パン	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ ソースパック	30 0.15 0.01 3 1 20 5 5	かぶの酢の物	かぶ 皮剥 刻み昆布 食塩 穀物酢 上白糖 いりごま	60 0.5 0.2 5 2.5 0.5	マッシュユポテト	じゃが芋 豆乳 食塩	60 10 0.3	マセドアンサラダ	さつま芋 きゅうり(皮な 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩	30 20 10 8 0.3	茶碗蒸し	ぎんなん 若鶏むね 皮な 乾椎茸 ほうれん草 鶏卵	10 10 0.3 30 50	野菜サラダ	レタス きゅうり(皮な ミニトマト(皮 鶏卵 マヨネーズパッ	30 15 15 25 10	和え物	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ( 2.5	40 10 2.5	グリーンアスパラ	葱 コンソメ 食塩 白こしょう	15 2 0.5 0.01	チョコプリン	ハートのプリン	40																								

## 献立表(週間)

7分

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)														
昼	蒸し南 瓜	かぼちゃ 食塩 パセリ(粉)	60 0.1 0.1	し	小松菜 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	30 5 1	果物	黄桃缶 ゼリー	40 60	蓋物	合成清酒 みりん風調味料 淡口醤油 食塩	2.5 2.5 2.5 0.5	果物	みかん缶詰(果)	40	卵とじ	上白糖 鶏卵 人参 皮剥 生椎茸 小葱 菜種油 食塩 白こしょう	2 20 10 10 5 1 0.2 0.01															
	果物	ぶどう	60	果物	もも缶(果肉)	40				果物	生麩(梅) 糸みつば なが芋 減塩しょうゆ(かつお・昆布だ)	10 3 20 2.5 20				果物	キウイフルーツ	50															
夕	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50									
	煮魚	まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜)	60 2 7.5 1.5 2.5 15 50	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 玉葱 上白糖 みりん風調味料 淡口醤油 煮干しだし 鶏卵	30 50 1 2.5 7.5 30 50	すき焼 き	若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 合成清酒)	20 30 40 15 8 3 10 2	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(減塩しょうゆ(上白糖 かつお・昆布だ)	30 5 2.5 20 20 50 10 10 10 2.5 1 20	照焼魚	まだら・40g(濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 醤油パック	40 5 1 2.5 1 40 1 5	鶏肉あ んかけ	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 上白糖 濃口醤油 片栗粉	60 30 20 10 2 5 1	麻婆豆 腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ(減塩みそ 上白糖 合成清酒 鶏ガラスープ 中華味 ごま油 片栗粉	30 20 50 10 0.5 3 5 2 1 2.5 0.25 0.5 1 1												
	甘味噌 かけ	里芋 凍り豆腐 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	60 4 4 5 1 1	焼き茄 子	なす(皮なし) 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5	里芋田 楽	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり(皮な 人参 皮剥 ローズハム マヨネーズ	6 20 5 5 10	和え物	きゅうり(皮な 人参 皮剥(ゆ 濃口醤油 かつお節	40 5 2.5 0.3	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(みりん風調味料 削り節	10 50 2.5 1 0.2	和え物	大根 皮剥 食塩 上白糖	50 0.2 0.5												
	みそ汁	豆麩 玉葱 貝割大根(ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	2 20 0.5 10 150	ゼリー	はちみつレモン	60	カリフ ラワー	カリフラワー 削り節 濃口醤油	40 0.5 5	みそ汁	じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	八杯汁	木綿豆腐 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	30 150 5 0.2 1	スープ	カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01	和え物	大根 皮剥 食塩 上白糖	50 0.2 0.5	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150									
	ゼリー	青りんごゼリー	60							ゼリー	はちみつレモン	60				ジュース	カロリーミック	125	ゼリー	はちみつレモン	60												

7分

## 献立表(週間)

	2月8日(金)	2月9日(土)	2月10日(日)	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)
栄養価	エネルギー 1346 kcal 蛋白質 56.0 g	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 56.3 g	エネルギー 1312 kcal 蛋白質 51.4 g	エネルギー 1377 kcal 蛋白質 55.1 g	エネルギー 1337 kcal 蛋白質 53.8 g	エネルギー 1389 kcal 蛋白質 57.0 g	エネルギー 1338 kcal 蛋白質 54.2 g
	脂質 31.1 g 炭水化 208.1 g	脂質 33.1 g 炭水化 212.8 g	脂質 25.1 g 炭水化 215.4 g	脂質 31.2 g 炭水化 214.3 g	脂質 28.6 g 炭水化 209.2 g	脂質 22.8 g 炭水化 238.1 g	脂質 32.6 g 炭水化 201.8 g
	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 7.1 g	塩分 7.1 g	塩分 7.4 g

7分

## 献立表(週間)

	2月15日(金)			2月16日(土)			2月17日(日)			2月18日(月)			2月19日(火)			2月20日(水)			2月21日(木)											
朝	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50									
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	卵とじ	冷凍全卵 玉葱 さやいんげん(濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 5 1 2.5 30	焼き魚	そい 40g(骨) 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆	挽きわり納豆 減塩正油パック	40 5	梅肉和え	白菜 梅干し(調味漬 みりん風調味料	40 5 2.5	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	野菜ソテー	キャベツ 無塩バター 食塩	60 1 0.3	和え物	きゅうり 人参 皮剥 めんつゆ(スト マヨネーズ	30 5 1 5	鶏肉照り焼き	鶏肉もも 皮なし 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 冷凍全卵	30 2.5 0.5 20 50	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパック	30 2.5 0.5 20 20 10	
	加ワワー の和え 物	カリフラワー 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖	50 10 2.5 1	チンゲン菜の炒め煮	はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 ごま	10 40 10 1 2.5 1 1	おおかか 和え	大根 皮剥(ゆ キャベツ ゆで 食塩 濃口醤油 上白糖 削り節	20 20 0.1 1 0.5 0.3	きゅうり りの酢 の物	きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ(	40 5 5 3 2.5	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	大根の煮物	大根 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	50 5 15	白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180						
昼	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	うどん	うどん ゆで 鶏卵	200 25	7分粥	精白米	50	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	24 40	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50						
	魚の香 草焼き	まだら・40g(食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	40 0.2 0.01 1 0.1 0.1 3 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 40 1 5	うどん	蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	10 25 5 170 10	鶏肉のあんか け	若鶏もも 皮なし 片栗粉 菜種油 玉葱 もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	40 1 1 50 20 5 7.5 2.5 2.5 30 3 2	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	豆腐海 鮮あん かけ	50 10 10	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 菜種油 食塩 白こしょう 片栗粉	50 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1							
	炊合せ	大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 10 5 1 2.5 15	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ(上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	レモン 煮	さつま芋(皮なし) 上白糖 レモン(果汁)	80 5 3	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(減塩しょうゆ(上白糖 煮干しだし	40 15 15 5 15	ピーマ ンソテ ー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	鶏肉と 大根の 煮物	鶏肉と 大根の 煮物	20 30 20 1 1	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	20 30 20 1 5 2.5 15 4							

## 献立表(週間)

7分

		2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)							
昼	キャベツ	キャベツ	40	焼き	食塩	0.2	上白糖	0.5	お浸し	白菜(ゆで)	50	コーン	クリームスタイ	40	菜種油	3					
	ツサラ	きゅうり	5		小葱	3			減塩しょうゆ(	2.5	ポター	玉葱	30	減塩みそ	4	ゴマ和	小松菜	ゆで	50		
	ダ	人参 皮剥	3		無塩バター	3	果物	ネーブル	75	削り節	0.3	ジュ	薄力粉 1等	7	上白糖	2	え	減塩しょうゆ(	2.5		
		マヨネーズ	8										無塩バター	5	煮物	凍り豆腐	8	上白糖	0.5		
		ケチャップ	2	果物	パイナップル	75							牛乳	100		減塩しょうゆ(	2.5	味噌炒	さやいんげん(	30	
	お浸し	ほうれん草	40										コンソメ	0.5		上白糖	1	味噌炒	玉葱	30	
		減塩しょうゆ(	5										食塩	0.5		かつお・昆布だ	10	め	人参 皮剥	10	
	果物	ぶどう	60										白こしょう	0.01		小葱	5		無塩バター	3	
									果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	果物	パイナップル	75		減塩みそ	4	
									ゼリー	ももゼリー	40							果物	りんご	60	
夕	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50
	鶏生姜	若鶏もも 皮な	40	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	60	海鮮炒	するめいか	10	すき焼	若鶏もも 皮な	30	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	塩焼き	そい 30g(骨	30
	焼き	濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30	ソテー	食塩	0.3	め	尾なしえび	10	き	焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.2		食塩	0.15
		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	10		白菜	60	れ	白こしょう	0.01		大根 皮剥	40
		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	10		葱	15		薄力粉 1等	3		しそ	1
		生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん(	10		人参 皮剥	8		ごま油	3		減塩正油パック	5
		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		生椎茸	10		ごま油	3			
		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1		菜種油	2		上白糖	1			
		鶏卵	25		人参 皮剥	20					人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	7.5		減塩しょうゆ(	5	みそお	大根 皮剥	40
		減塩正油パック	5		乾椎茸	1	とびっ	大根 皮剥	40		グリんピース	3		上白糖	2		みりん風調味料	2.5	でん	鶏卵	25
	じゃが	じゃが芋	50		菜種油	1	こ和え	人参 皮剥	3		菜種油	3		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	15
	芋炒煮	濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(	5		小松菜	5		減塩しょうゆ(	5		合成清酒	2.5		葱	5		さやいんげん(	20
		上白糖	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(	2.5		中華味	0.5		里芋田	60		生姜	2		淡色辛みそ	5
					片栗粉	1		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	里芋田	里芋	60		大根 皮剥	50		減塩しょうゆ(	2.5
					穀物酢	5		とびっこ	5		白こしょう	0.01	楽	さやえんどう	6		サラダ菜	5		合成清酒	2.5
	おろし	大根 皮剥	40		小葱	5					合成清酒	2.5		減塩みそ	5	炊き合	じゃが芋	40		上白糖	1
	和え	きゅうり(皮な	5				小柱の	いたやがい	20		穀物酢	2.5		上白糖	1	わせ	人参 皮剥	20		みりん風調味料	1
		淡口醤油	2.5	磯辺和	白菜	60	サラダ	きゅうり(皮な	20		片栗粉	2		みりん風調味料	2.5		さやえんどう(	4	もずく	もずく	50
				え	濃口醤油	2.5		レタス	10		うずら卵 水煮	10					減塩しょうゆ(	5	の酢物	生姜	2
	スープ	玉葱	40		焼きのり	0.2		玉葱	10	焼き茄	なす(皮なし)	60	おろし	大根 皮剥	40		上白糖	1		穀物酢	5
		人参 皮剥	10					減塩しょうゆ(	2.5	子	小葱	3	和え	きゅうり(皮な	10		昆布だし	15		減塩しょうゆ(	2.5
		コンソメ	0.5	煮物	西洋かぼちゃ	40		かつお・昆布だ	2.5		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(	2.5					上白糖	3
		食塩	0.8		さやえんどう	5		みりん風調味料	1					お浸し	白菜	50					
		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	5								煮物	小松菜	40					
					上白糖	0.5	ゼリー	青りんごゼリー	60	和え物	小松菜	40	煮物	凍り豆腐	1		削り節	0.5			
	ヨーグ	ヨーグルト(無	60								人參 皮剥	5		減塩しょうゆ(	2.5	お浸し	濃口醤油	2.5	そば椀	茶そば	10
	ルトゼ	上白糖	10	みそ汁	さやいんげん(	10					減塩しょうゆ(	2.5		煮干しだし	15	みそ汁	切りみつば	5		葱	5
	リー	ゼラチン寒天	1.5		なす	20											木綿豆腐	25		淡口醤油	5
		水	10		淡色辛みそ	10											煮干しだし	150		かつお・昆布だ	150
					煮干しだし	150															
				ゼリー	はちみつレモン	60													ゼリー	はちみつレモン	60



7分

## 献立表(週間)

	2月15日(金)	2月16日(土)	2月17日(日)	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)
栄養価	エネルギー 1351 kcal 蛋白質 56.7 g	エネルギー 1358 kcal 蛋白質 54.6 g	エネルギー 1308 kcal 蛋白質 54.4 g	エネルギー 1317 kcal 蛋白質 55.7 g	エネルギー 1371 kcal 蛋白質 53.5 g	エネルギー 1323 kcal 蛋白質 54.7 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 54.4 g
	脂質 36.1 g 炭水化 196.2 g	脂質 29.3 g 炭水化 216.1 g	脂質 23.4 g 炭水化 216.4 g	脂質 25.2 g 炭水化 217.2 g	脂質 41.2 g 炭水化 197.9 g	脂質 31.3 g 炭水化 202.5 g	脂質 30.8 g 炭水化 207.5 g
	塩分 7.6 g	塩分 7.4 g	塩分 7.1 g	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 7.3 g	塩分 7.7 g

7分

## 献立表(週間)

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)			
朝	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・40g (	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼	冷凍全卵	40	含め煮	焼き豆腐	50	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50	
		玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30	き	上白糖	1		減塩しょうゆ (	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	
		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	1		玉葱	20		葱	10	
		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ (	2.5		小松菜	10		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10	
		さやえんどう	5		減塩正油パック	5		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2	
		ごま油	3					煮干しだし	30		人参 皮剥	5		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (	5	
		減塩しょうゆ (	5	とろろ	なが芋	60											温泉卵	50		上白糖	1	
		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	磯和え	白菜	40					煮干しだし	15	
		片栗粉	1		減塩しょうゆ (	2.5		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん (	20		キャベツ	30	
		塩たらこ	10		焼きのり	0.2		ピーマン	10	煮	減塩しょうゆ (	5		焼きのり	0.3	え	濃口醤油	2.5	さつま	芋煮	60	
		しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		上白糖	1		減塩しょうゆ (	2.5		上白糖	0.5		上白糖	1	
		大根 皮剥	20		生椎茸	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10	
		きゅうり	40		淡色辛みそ	10				みそ汁	白菜	30		葱	5	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3	
		食塩	0.2		煮干しだし	150	のり佃	減塩あまのり佃	8	煮	棒麩	1		淡色辛みそ	10		なす (皮なし)	20	おかか	小松菜	40	
		みりん風調味料	1	茄子の	焼なす	30					淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150	和え	濃口醤油	2.5	
		もやし	20	焼き浸	減塩しょうゆ (	2	みそ汁	玉葱	20	たいみ	たいみそ	10	練り梅	うめびしお	8	8				上白糖	0.5	
		小葱	5	し	かつおだし	3		大根 葉	10	そ			牛乳	牛乳	180	のり佃	減塩あまのり佃	8		削り節	0.3	
		淡色辛みそ	10		小葱	2		淡色辛みそ	10							煮			みそ汁	玉葱	30	
		煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150											淡色辛みそ	10	
		牛乳	180				ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180				ジョア	ジョア・プレー	125		煮干しだし	150	
																			牛乳	牛乳	180	
昼	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	そうめ	そうめん ゆで	140	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	
	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	三平汁	まだら・40g (	40	ん	蒸しかまぼこ	15	魚の照	そい 30g (骨	30	ハンバ	鶏ひき肉	40	魚の葱	さけ・30g (骨	30	チキン	若鶏もも 皮な	40	
	塩麴焼	塩こうじ	1.5		木綿豆腐	50		葱	5	り焼き	減塩しょうゆ (	5	ーグ	玉葱	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.2	
		菜種油	1		じゃが芋	50		めんみ	1.8L	8	合成清酒	2		なが芋	5		葱	20		白こしょう	0.01	
		ブロッコリー	20		大根 皮剥	40		かつお・昆布だ	160		みりん風調味料	2		鶏卵	3		減塩しょうゆ (	5		薄力粉 1等	3	
		ブリーツレタス	6		人参 皮剥	20	吉野鶏	若鶏もも 皮な	50		大根 皮剥	40		食塩	0.5		穀物酢	5		鶏卵	5	
		レモン	10		小松菜	20		上白糖	0.5		レタス	10		白こしょう	0.01		レモン (果汁)	2		調合油	1	
		マヨネーズ	5		葱	10		濃口醤油	2.5		減塩正油パック	5		菜種油	2		ごま油	1		ケチャップ	5	
		西洋かぼちゃ	70		合成清酒	2.5		片栗粉	5					キャベツ	20		ブロッコリー	40		ブロッコリー	20	
		減塩しょうゆ (	2.5		昆布だし	150		サラダ菜	3	煮物	じゃが芋	50		人参 皮剥	5					サニーレタス	8	
		上白糖	1				なます	大根 皮剥	50		人参 皮剥	20		ソースパック	5	豆腐あ	木綿豆腐	50				
		かつおだし	15	バター	チンゲンサイ	30		人参 皮剥	5		淡口醤油	2.5	サラダ			んかけ	合挽肉	10	野菜炒	チンゲンサイ	50	
		なす (皮なし)	50	ソース	人参 皮剥	15		穀物酢	5		上白糖	1		トマト	40		人参 皮剥	5	め	黄ピーマン	10	
		さやえんどう	5	炒め	赤ピーマン	15		上白糖	3		煮干しだし	15		きゅうり	20		貝割大根・芽	3		かき油	5	
		有塩バター	3		スナッブえんど	10		食塩	0.2	ツナマ	ブロッコリー	50		鶏卵	25		乾椎茸	0.3		合成清酒	1	
		減塩しょうゆ (	2.5		無塩バター	2				ヨ和え	ライトツナ缶 (	10		マヨネーズパッ	10		グリーンピース	3		お浸し	白菜	50
		上白糖	0.5		食塩	0.2		焼き芋	60		マヨネーズ	5	スープ				減塩しょうゆ (	5		上白糖	1	
		かつおだし	10	きゅう	きゅうり (皮な	30	果物	さつま芋	60		濃口醤油	1		玉葱	30		上白糖	1		片栗粉	1	
				りの和	はんぺん	10		黄桃缶	40	蒸し野	キャベツ	30		ローズハム	10		煮干しだし	15		かつおだし	1	
														人参 皮剥	5				あえ物	きゅうり (皮な	60	
														コンソメ	0.5							

## 献立表(週間)

7分

	2月22日(金)		2月23日(土)		2月24日(日)		2月25日(月)		2月26日(火)		2月27日(水)		2月28日(木)	
昼	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	え物	マヨネーズ 5 果物盛り合わせ 40 パイナップル 40 キウイフルーツ 40			菜	玉葱 20 食塩 0.3		食塩 0.5 白こしょう 0.01	醤油マヨネーズ和え 50 濃厚醤油 3 濃口醤油 2.5	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5	果物	減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 ネーブル 60
	果物	バレンシアオレ 60					果物盛り合わせ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果 10 デザート 60		りんご 缶詰 40		煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15		果物	キウイフルーツ 40
夕	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50
	チャン焼き	さけ・40g(骨 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ピーマン 5	鶏肉のマヨネーズ炒め 50 キャベツ 50 玉葱 10 赤ピーマン 10 マヨネーズ 8 減塩みそ 5 合成清酒 2	若鶏もも皮なし 50 野菜添え 10 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5	焼き魚 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5	チキンソテー 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 プリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8	若鶏もも皮なし 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 プリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8	魚塩焼き 80 食塩 0.4 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	ほっけ・80g 80 食塩 0.4 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	煮物 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	えび焼き 40 食塩 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 菜種油 1 マヨネーズパッ 10	尾付きえび 40 漬け 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 菜種油 1 マヨネーズパッ 10	魚南蛮 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2	そい 40g(骨 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2
	サラダ	レタス(ゆで) 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	サラダ きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 ノンオイルサザンパッ 10	炒り豆 50 木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 有塩バター 3 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 有塩バター 3 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	白和え 40 木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物 20 白菜 40 きゅうり(皮なし) 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	白菜 40 きゅうり(皮なし) 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	煮物 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	炊き合わせ 60 なが芋 60 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	なご 60 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	そばろ 15 鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん( 10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	そばろ 15 鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん( 10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1
	スープ	木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.8	ゼリー はちみつレモン 60	みそ汁 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	清汁 20 大根 皮剥 20 貝割大根・芽 3 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁 20 大根 皮剥 20 貝割大根・芽 3 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	すまし汁 5 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	すまし汁 5 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー 60 青りんごゼリー 60	清汁 5 糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	清汁 5 糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	サラダ 50 キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	サラダ 50 キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01
	ジュース	カロリーミック 125		みそ汁 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					ゼリー 60 青りんごゼリー 60			レタス 20 スープ 15 玉葱 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01	レタス 20 スープ 15 玉葱 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01
栄養価	1447 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 36.0 g 炭水化 224.7 g 塩分 7.9 g	1358 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 28.9 g 炭水化 214.9 g 塩分 7.8 g	1306 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 26.9 g 炭水化 204.1 g 塩分 7.8 g	1364 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 29.1 g 炭水化 217.0 g 塩分 7.7 g	1311 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 34.5 g 炭水化 190.9 g 塩分 7.7 g	1338 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 28.8 g 炭水化 211.8 g 塩分 7.7 g	1346 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 34.3 g 炭水化 204.5 g 塩分 7.4 g							